

Parfait aux marrons flambé

Ingrédients

Pour 6 personnes

6 tasses à espresso ou timbales de 1,25 dl
film alimentaire

1 oeuf
1 pincée de sel
50 g de sucre
1 cc de sucre vanillé
110 g de purée de marrons
1,5 dl de crème, fouettée

décoration:

¼ de sachet de glaçage foncé, env. 30 g, fondu selon les indications sur l'emballage

1 dl de liqueur de coing, de kirsch ou de cognac, pour flamber



Préparation

préparation: env. 25 min

congélation: 2-3 heures ou toute une nuit

1. Battre le blanc d'oeuf en neige avec le sel. Verser le sucre en pluie, battre jusqu'à ce que la masse brille. Incorporer le jaune d'oeuf, le sucre vanillé et la purée de marrons. Incorporer délicatement la crème. Remplir les tasses ou timbales. Couvrir et mettre 2-3 heures ou toute une nuit au congélateur.
2. Couvrir une planche ou une assiette de film alimentaire. Plonger les tasses brièvement dans l'eau chaude, démouler sur la planche. Couper un petit coin du sachet de glaçage et verser en filets sur les parfaits. Réserver au congélateur jusqu'au moment de servir.
3. Peu avant de servir, chauffer la liqueur dans une petite casserole. Dresser les parfaits sur les assiettes. Arroser de liqueur devant les invités et flamber.

Servir avec une compote de coings: cuire 2 coings coupés en tranches dans 1 dl d'eau, 4 cs de sucre et quelques gouttes de jus de citron.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 220 kcal; protéines: 3 g; lipides: 11 g; glucides: 21 g.